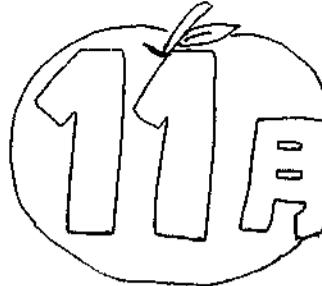


# 給食たより

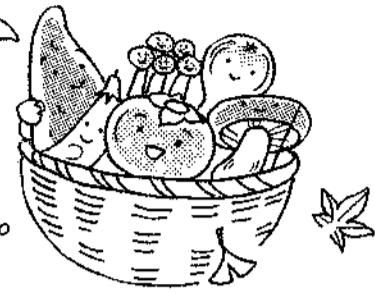


2019.11.1

幌北ゆりかご保育園

あ、という間に秋が過ぎ、気がつけば道には赤や黄、オレンジなど色々な色とりどりの葉っぱがたくさん広がってい、冬がもうすぐそこまで来ているようですね！

今年はインフルエンザの流行も例年より早いよう、季節の変わり目の今は体調を崩しやすくするために、無理な外出は避け、早寝早起きと、しっかりご飯を食べることを心がけてくださいね。



	主 食	副 食	午後のおやつ
1 金	ごはん	けち汁(しめじ・キャベツ) サバ味噌煮、人参とジャコの火炒め物	ピザースト 柿
2 土	きつねうどん	ツナジャカツ 甘酢大根	おかし 果物
5 火	ごはん	けち汁(玉ねぎ・ジャガイモ) ポーリング野菜 オクラ照り焼き ひじき炒め煮、	カッफケーキ ワッフル 薫干し
6 水	パン	サツマ芋シチュー ポークチャップ、カリフラワー・カレーピクルス	枝豆(あわにぎり) 星ニセムベイ 可愛い
7 木	きのこカレー	お茶 大根とワカメのサラダ	レーズンパン 芋けんべい こんぶ
8 金	ごはん	けち汁(大根・白菜) 鯛のチャンチャン焼き モヤシの酢の物	パンケーキ (ほとひざかりんとう) 煎干し
9 土	チャンドレーヌうどん	高野豆腐とワカメの煮物 甘酢しんコン	おかし 果物
11 月	ゆかりごはん	けち汁(キャベツ・玉ねぎ) 焼き魚(サンマ) カ(まち)合の煮、	焼き芋 チーズティック リンゴ
12 火	パン	ミネストローネ ヒ(肉と大豆のかしー炒め)	わかめ(あわにぎり) ニセムベイ 可愛い
13 水	きつねとキのこのごはん	清汁(れんこん・豆腐) 揚げ魚の野菜あんかけ サツマ芋ジンギス	セリーネ きなこせんべい こんぶ
14 木	肉味噌スープ	お茶 (ほうれん草とリンゴのサラダ)	ドーナツ うの花あげ わかん
15 金	ごはん	けち汁(白菜・玉ねぎ) 鯛生姜焼き	チーズサンド わからチップ フル
16 土	五目うどん	白菜と油あげの煮物 甘酢大根	おかし 果物
18 月	ごはん	けち汁(キャベツ・白菜) オクラねぎけじ焼き	レースパン ベジカリーン 煎干し
19 火	パン	鯛のクリームシチュー チキンソテー	トマトピラフ 星ニセムベイ 可愛い
20 水	とりほらごはん	けち汁(油絞り・大根) 炒り豆腐	かぼちゃの焼きだんご チカラ棒 プチーン
21 木	納豆スープ	お茶 長イモのそぼろ煮、	五平もち のりせんべい こんぶ
22 金	ちかめごはん	けち汁(キャベツ・玉ねぎ) 焼き魚(サンマ) ちりのんごまう	豆パン この種
25 月	ごはん	清汁(ほうれん草) 豚肉の生姜焼き	チキンスコーン 芋けんべい 煎干し
26 火	パン	ボルシチ 鯛のごま焼き	五目ちまき ベジせんべい すみれ
27 水	ごはん	けち汁(玉ねぎ・白菜) 豆腐の五目焼き	サンドイッチ きなこせんべい プチーン
28 木	ミートソーススパゲティ	お茶 サツマ芋のコロコロサラダ	(アラカルタ) ケーキ サブレ わかん
29 金	納豆ごはん	けち汁(モヤベツ・しめじ) 焼き魚(サバ) モヤシとニラの火炒め物	3.かしカボチャ ワッフル すみれ
30 土	ワカメうどん	大根と厚あげの煮物 甘酢しんコン	おかし 果物

## 11月の予定

13日(水)

11月の

お誕生日会

### 保育園の給食♪

“かぼちゃの焼きだんご”

材料 (5人分)

- かぼちゃ … 400g ( $\frac{1}{4}$ 玉くらい)
- 片栗粉 … 40g (固まりやすく調整はOK)
- しょうゆ … 4g
- さとう … 5g
- 片栗粉 … 1.5g
- 水 … 35g

かぼちゃは皮と種を取り、小口で切り  
分けて茹でる(もしくは蒸す)  
茹でる場合、溶けてしまうので強火に  
しきすぎないように注意です!

- ①かぼちゃは皮と種を取り、小口で切り  
分けて茹でる(もしくは蒸す)  
茹でる場合、溶けてしまうので強火に  
しきすぎないように注意です!

- ②茹でたかぼちゃに水を鍋に入れて火に  
かけ、タレを作ります  
(固まりやすいよう混ぜ続ける。  
「ツヤが出て、とろけが出てればOK!」)

- ③かぼちゃをつぶし、片栗粉を加えて  
これ、食べやすい大きさに丸めます。  
平らにならよう軽くくねります。

- ④③を両面焼き色がつくまで焼いて、  
完成!温かいうちに、タレをかけてどうぞ!

## 具合が悪いときの食事

気候が変わりやすく、体調を崩しやすい季節です。

そのための食事は、どんなことに気を付ければ  
良いのでしょうか?

### 胃腸にやさしい食事

- 具合が悪いときは胃も腸も疲れています。
- どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。昔から病気にはかゆと梅干がつきものでしたが、これは消化もよく、胃腸にやさしい組み合わせです。基本的にはこの組み合わせで、子どものようすを見ながら、卵を落としたり刻んだ野菜を入れたりしましょう。具合が悪いのは体のSOS。あせらずに、少しずつ食べさせてみましょう。



### 熱があるときの食事

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲みもので水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

野菜スープを飲みやすく



### 吐き気があるときの食事

のどごしのよいもので、水分の多いものを。



じやがいもが溶けるくらい煮て、みそを加えてみそ汁に

